MOOVYOO

Cinta de correr

COUGAR

Lea cuidadosamente estas instrucciones antes de armar y utilizar este producto. Conserve este manual del propietario para referencia futura.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Enchufe el cable de la cinta de correr directamente a un circuito dedicado con descarga a tierra. Este producto debe tener conexión a tierra. En caso de desperfecto, la conexión a tierra permite que haya menos resistencia de la corriente eléctrica y reduce el riesgo de sufrir un choque eléctrico.

2. Coloque la cinta de correr en una superficie abierta y nivelada. No coloque la máquina sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la máquina cerca del agua o a la intemperie.

3. Coloque la cinta de manera que el enchufe de la pared sea visible y accesible.

4. **NUNCA** encienda la máquina mientras esté parado en la cinta de correr. Después de encender y ajustar la velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta comience a moverse. Quédese en los pedales a ambos lados de la estructura hasta que la cinta esté en movimiento.

5. Use ropa apropiada para ejercitarse en la máquina de correr. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en la máquina. Siempre use zapatos para correr o para ejercicios con suela de goma.

6. Siempre desenchufe la máquina antes de quitar la cubierta del motor.

7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la máquina durante el funcionamiento.

8. Tómese siempre de las barras de mano cuando comience a caminar o a correr en la máquina, hasta que se encuentre cómodo con el uso de la cinta.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

9. Siempre enganche la cuerda de seguridad mientras utilice la máquina. Si la cinta de correr aumentara repentinamente la velocidad a causa de una falla electrónica, la cinta se detendrá automáticamente cuando la cuerda de seguridad se separa de la consola.

10. Cuando la máquina no se utiliza, hay que desenchufarla y quitar la cuerda de seguridad.

11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o profesional de la salud. Su médico fijará la frecuencia y la intensidad del ejercicio (frecuencia cardíaca deseada) y el tiempo apropiado para su edad y condición física. Si siente dolor u opresión en el pecho, y ritmo cardiaco irregular, falta de aliento, se siente mareado o tiene alguna molestia durante el ejercicio, ¡**DETÉNGASE DE INMEDIATO!** Consulte a su médico antes de continuar.

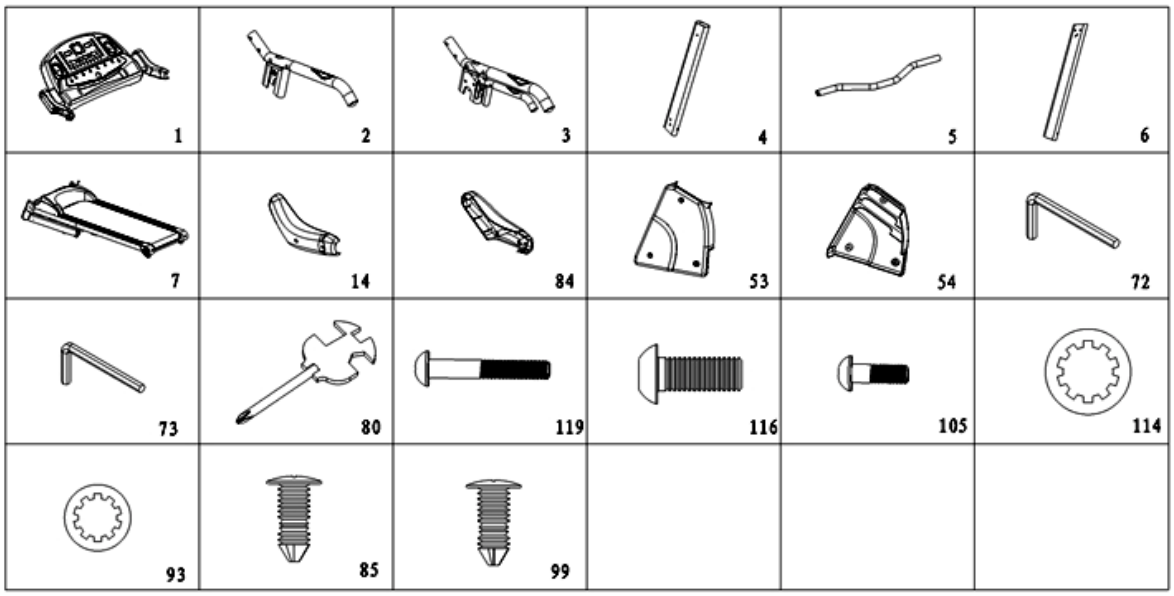
12. Si nota algún daño o desgaste en el enchufe o alguna sección de la línea de alimentación hágalos reemplazar de inmediato por un electricista habilitado: no intente cambiarlo o repararlo usted mismo.

13. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su representante de servicio o personal calificado para evitar un peligro.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Precauciones: Lea las instrucciones de montaje con atención; siga las instrucciones cuando arme la máquina.

Cuando abra la caja encontrará las siguientes partes:



Lista de partes de recambio:

Nº	DESCRIPCIÓN	SPE.	CANT	Nº	DESCRIPCIÓN	SPE.	CANT
1	Ordenador		1	2	Manillar izquierdo		1
3	Manillar derecho		1	4	Montante izquierdo		1
5	Manillar frontal		1	6	Montante derecho		1
7	Estructura principal		1	14	Cubierta del manillar izquierdo		1
84	Cubierta del manillar derecho		1	53	Cubierta trasera izquierda		1
54	Cubierta trasera derecha		1	72	Llave Allen #6	6mm	1
73	Llave Allen #5	5mm	1	80	Llave cabeza hueca	S=13、14、15	1
119	perno	M8*52	5	116	perno	M10*25	12
105	perno	M8*26	1	114	Arandela de seguridad	10	12
93	Arandela de seguridad	8	6	85	tornillo	ST4.2*13	6
99	tornillo	ST4.2*12	6				

Herramientas de montaje

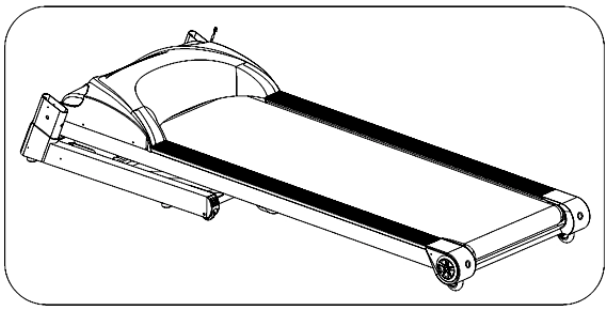
Llave cabeza hueca/Allen: 5mm 1 u. 6mm 1 u.

Destornillador :S=13、14、15 1 unidad

PASOS DEL MONTAJE

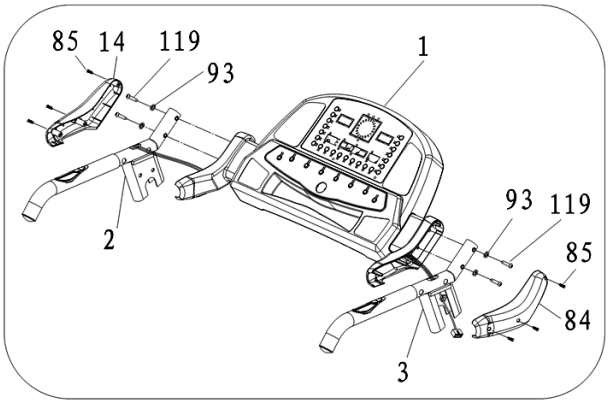
Importante: No encienda la máquina hasta terminar el montaje.

Paso uno:



Abra la caja y saque las piezas de recambio. Coloque la estructura principal en el suelo.

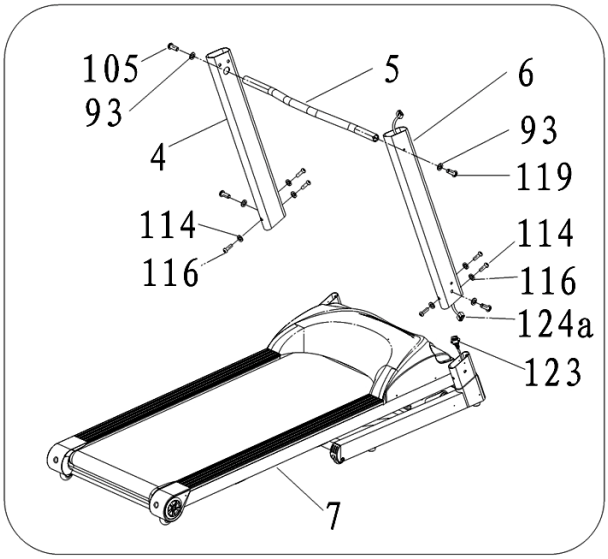
Paso dos:



1. Conecte el cable superior al ordenador a través de los manillares (2,3). Luego ajuste los manillares al ordenador (1) usando el perno M8*52 (119) y la arandela (93)

2. Ajuste las cubiertas del manillar usando el tornillo ST4.2*13 (85)

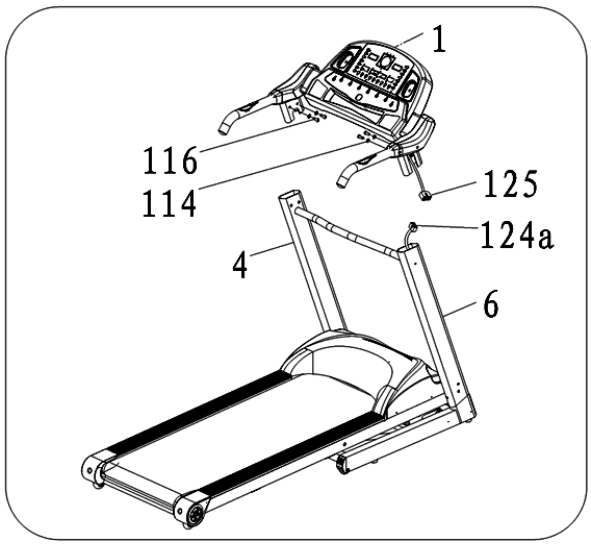
Paso tres:



1. Ajuste el manillar frontal usando el perno

   M8*26 (105) 、M8*52 (119) y la arandela
2. Inserte el montante (4.6) en la estructura principal (7), y ajuste usando el perno M10*25(114) y la arandela de seguridad (116)

Paso cuatro:

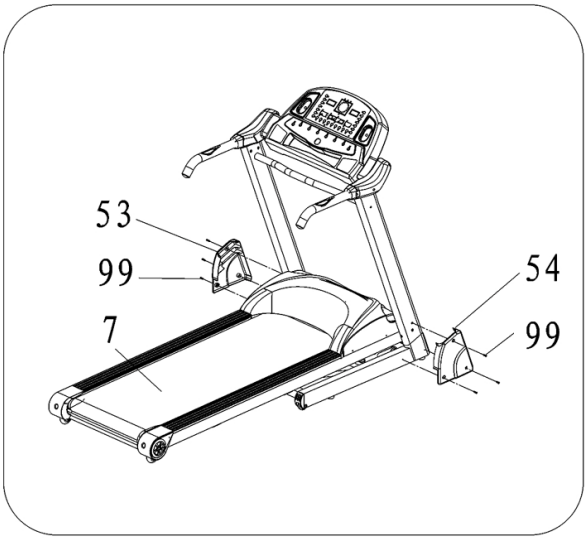


Conecte el cable del ordenador y el cable al montante derecho R (124a,125). Inserte el ordenador en el montante (4,6), y fíjelo usando el perno M10*25(114) y la arandela (116**)**

Importante: asegúrese de que el cable esté correctamente insertado dentro del tubo para evitar que se afloje o que se corte

Importante: Antes de montar la cubierta trasera, asegúrese de haber completado todos los procedimientos anteriores y de que todos los tornillos y pernos estén bien ajustados

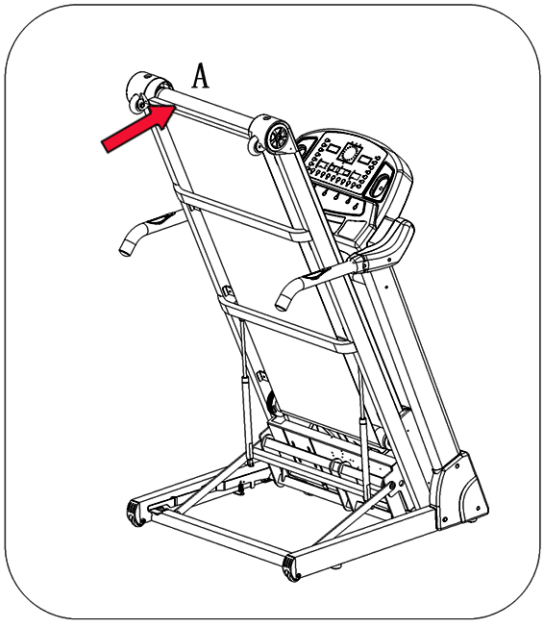
Paso cinco:



Utilice el destornillador y el tornillo ST4.2*12(99) para ajustar la cubierta trasera derecha e izquierda (53,54) en la estructura principal (1)

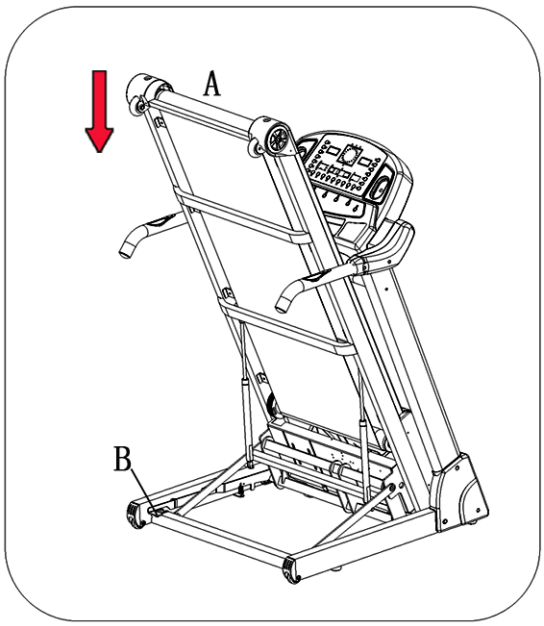
INSTRUCCIONES DE PLEGADO/DESPLEGADO

Jalar hacia arriba:



1、Sostenga el punto A, y jale hacia arriba la estructura principal como muestra la flecha hasta oír el ruido del gancho del pedal

Jalar hacia abajo:



2. Sostenga el punto A, y pise el gancho del pedal (punto B). La estructura principal descenderá automáticamente

PARÁMETROS TÉCNICOS

DIMENSIONES ARMADA (mm)	1910*815*1330	ALIMENTACIÓN	SEGÚN ESPECIFICACIONES
DIMENSIONES PLEGADA (mm)	910*815*1675	ALIMENTACIÓN MÁX DE SALIDA	SEGÚN ESPECIFIC.
SUPERFICIE DE CORRER (mm)	1390*440	ALIMENTACIÓN DE ENTRADA	SEGÚN ESPECIFIC.
PESO NETO	105 KGS	RANGO DE VELOCIDAD	1.0-18KM/H
NIVELES DE INCLINACIÓN	**15 secciones**	PESO MÁXIMO DEL USUARIO	**125 KGS**
SEIS VENTANAS EN PANTALLA LCD	VELOCIDAD TIEMPO DISTANCIA CALORÍAS PULSO INCLINACIÓN		

Precaución: asegúrese de completar estrictamente todos los pasos antes de encender la máquina. Lea atentamente la guía de funcionamiento más abajo antes de usar la máquina

CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe tener conexión a tierra. En caso de desperfecto, la conexión a tierra permite que haya menos resistencia de la corriente eléctrica y reduce el riesgo de sufrir un choque eléctrico. Este producto está equipado con un cable con un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe a tierra. El enchufe debe enchufarse en una toma apropiada que esté debidamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO – Una conexión incorrecta del conductor a tierra de la máquina puede ocasionar un riesgo de choque eléctrico. Verifique con un electricista cualificado si tiene dudas de si el producto está bien conectado a tierra. No modifique el enchufe que vienen con el producto: si no coincide con la toma, haga instalar la toma adecuada por un electricista cualificado. Este producto se debe usar en un circuito nominal de 120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la siguiente figura. Verifique que el producto esté conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.

GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

VISOR EN PANTALLA:

1、Ventana “SPEED”: El programa muestra “P1-P15- HRC”, muestra la velocidad, el rango: 1.0-18 KM/h., millas: 0.6—11MPH

2. Ventana “INCL” muestra el nivel de inclinación. Rango:0-15%

3、Ventana “TIME”: Muestra el tiempo de actividad. Cuando aparece “TIME”, muestra el reloj de dirección del tiempo de ejercicio de 0: 00-99 : 59, Hasta 99:59 vuelva a 0:00 para reiniciar, cuenta regresiva desde el tiempo fijado hasta 0:00. Cuando es a 0:00, el tiempo real de ejercicio a partir de la dirección positiva para comenzar la cuenta regresiva.

4. Ventana “DIS.” . Cuando muestra la distancia, cuenta de 0.00 a 99.9, en 99.9 vuelve a 0; Cuando se utiliza la cuenta regresiva para la distancia, irá de los datos fijados hasta 0.

5. “Ventana “CAL/PULSE”: Muestra las calorías y el pulso del corredor. Cuando muestra las calorías, cuenta de 0 a 999, en 999 vuelve a 0. En la cuenta regresiva de las calorías, contará desde fijar los datos en 0, luego la máquina se detendrá lentamente y mostrará "End". Muestra el estado de inicio después de 5 segundos. Cuando el corredor toca el pulso de la mano, se mide el pulso y se muestra los datos en la ventana. Al mismo tiempo se enciende la luz de la dirección correspondiente.

FUNCIÓN DE LOS BOTONES:

1. Botón “POWER”: Pulsando este botón puede encender la cinta para correr después de enchufarla. La ventana de tiempo muestra el peso del usuario (KG), se puede volver a fijar la velocidad y el nivel de inclinación según su propio peso. Luego pulse “Enter” para guardar la configuración y pase al siguiente nivel o comience a correr.
2, Botón “SELECT”: Cuando la cinta está encendida, pulse el botón SELECT para fijar el tiempo de ejercicio y el programa desde “0 : 00”、“15 : 00”、“1.0”、“50”P1->P2->P3->P4>P5->P6->P7->P8->P9->P10-P11—P12—P13-P14-P15-U1-U2-U3-HRC”, El modo manual es el programa por defecto (0:00 es el modo manual, 15.00 es el modo de conteo regresivo del tiempo; 1.0 es el modo de conteo regresivo de la distancia; 50 es el modo de conteo regresivo de calorías; programa pre configurado: P1-P15; programa fijado por los usuarios: U1-U3; HRC es el modo pulso)

3. Botón “ENTER”: Pulse este botón para pasar al siguiente paso o para guardar la configuración.

4 . Botón “START/ STOP”: pulse este botón para encender o apagar la máquina. Encienda la máquina y conecte el extremo imantado de la correa de seguridad al ordenador, y pulse el botón START en cualquier momento para que el motor arranque de inmediato. Pulse el botón STOP mientras esté corriendo para detener el motor y fijar el programa por defecto. Si está en modo manual, funciona a partir de la velocidad más baja (1.0 km/h, nivel de inclinación 0); En el programa preestablecido, sigue la configuración cuando se detiene, al igual que TIME, DISTANCE y CALORIE.

5、Botón “SPEED+”、“SPEED-”: fija la cuenta por defecto, para ajustar la velocidad cuando la cinta se enciende, el rango es de 0.1km/hipo en kilómetros. Pulse el botón más de 0,5 segundos para aumentar o disminuir el valor.

6、Botón “INCLINE+”、“INCLINE-”: fija la cuenta por defecto, para ajustar la velocidad cuando la cinta se enciende, el rango es de 1/hipo en niveles. Pulse el botón más de 0,5 segundos para aumentar o disminuir el valor.

7、Botón “INCLINE：1%-12%”: fija la inclinación rápidamente

8、“SPEED：1KM/H-16KM/H ”: fija la velocidad rápidamente

9. Cuando la máquina no está en funcionamiento, pulse el botón SPEED+ y INCLINE+ durante 3 segundos al mismo tiempo, y oirá una señal sonora.

ENCENDIDO RÁPIDO (MANUAL)

1. Encienda la máquina y una el extremo magnético de la cuerda de seguridad al ordenador.
2. Pulse el botón START7STOP, el sistema hará una cuenta regresiva de 3 segundos, emitirá un bip y en la pantalla de tiempo comenzará la cuenta regresiva. La velocidad pasará a 1.0 km/h después de 3 segundos.
3. Después del encendido, puede pulsar SPEED+ o SPEED- para aumentar o disminuir la velocidad.

El funcionamiento del proceso de ejercicio:

1. Pulse SPEED- para disminuir la velocidad de la cinta.
2. Pulse SPEED+ para aumentar la velocidad de la cinta.
3. Pulse INCLINE- para disminuir el nivel de inclinación.
4. Pulse INCLINE+ para aumentar el nivel de inclinación.
5. Pulse el botón de stop para reducir hasta que se detenga.
6. Cuando el usuario mantiene el pulso de la mano por unos 5 segundos, aparecerán los datos del pulso.

Modo manual:

1. Si usted no hace ninguna configuración y pulsa el botón START directamente, la cinta comenzará a correr a partir de la velocidad 1,0km/h, las otras ventanas comenzarán a contar desde la dirección positiva desde las ventanas por defecto, pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para cambiar la inclinación y la velocidad.

2. Configure el Tiempo, pulse el botón “select” para introducir el conteo regresivo del tiempo, y la ventana TIME mostrará "15:00" intermitente. Pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. El rango es de 10:00:00 a 99:00.

3. En el modo de configuración, pulse el botón SELECT para introducir el conteo regresivo de la distancia, y la ventana DISTANCE mostrará "1,0" intermitente. Pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar la distancia que necesita. El rango es de 0,5 a 99,9.

4. Configure las Calorías, pulse el botón SELECT para introducir el conteo regresivo de calorías, y la ventana CAL mostrará "50" intermitente. Pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar las calorías que necesita. El rango es de 10 a 999.

5. Cuando termine de configurar, pulse el botón ENTER para comenzar. La cinta de correr funcionará después de 3 segundos. Pulse INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- para ajustar la velocidad y la inclinación. Pulse el botón STOP para detener la máquina.

Programa de instalación

Pulse el botón “SELECT” y la ventana “TIME” va a mostrar P1-P15 para escoger el programa que desee. Pulse ENTER para configurar el tiempo y luego la ventana TIME comenzará a parpadear. Aparece el tiempo 10:00, pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. Pulse el botón “enter” para guardar y pulse START para iniciar el programa de instalación interno, que se divide en 10 sectores. Cada tiempo de ejercicio es igual al tiempo de configuración/10. Cuando el sistema comienza la siguiente sección sonará un beep 3 veces y la velocidad cambiará según el programa de configuración, luego pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para cambiar la inclinación y la velocidad. Cuando el programa inicie la siguiente sección volverá a la velocidad e inclinación actuales, y al ejecutar el programa, el sistema hará 3 beeps y cambiará al programa manual automáticamente.

Programas de uso

U1、U2、U3. U1、U2、U3。 Además de los 15 programas preconfigurados, existen otros 3 programas que se adaptan a las necesidades de los usuarios: U1、U2、U3.

1、Tono del programa del usuario

Pulse el botón “SELECT” hasta que muestre el programa del usuario (U1-U3), y luego pulse “ENTER” e introduzca la configuración para el primer tiempo. “SPEED+”、

“SPEED -” para cambiar la velocidad, y “INCLINE+”、“INCLINE -”es para cambiar la inclinación. Pulse “ENTER” que indica la compleción del primer tiempo y luego introduzca el segundo tiempo hasta que se terminen las 10 configuraciones. Los datos quedarán guardados hasta la próxima vez que se reconfiguren, y no se perderán a causa de un corte de la corriente.

2. Inicio del programa del usuario.

A. Pulse el botón “SELECT” hasta que muestre el programa del usuario (U1-U3). Fije el tiempo de correr que desee. Durante el uso, sólo pulse el botón START.

B. Después de configurar el tiempo de correr, pulse el botón "start".

3. Instrucciones para configurar el programa del usuario

El programa divide cada ejercicio en diez períodos. La máquina de correr no puede funcionar hasta que se configuren la velocidad, la inclinación y el tiempo de los diez períodos.

Diagrama de ejercicios

Cada programa estará dividido en 10 grados para el tiempo de ejercicio y cada sección de tiempo tiene la velocidad y la inclinación correspondientes.

TABLA UNO : PROGRAMA TM9440A

TIEMPO		El tiempo de cada ejercicio = el tiempo de configuración /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

TABLA DOS: PROGRAMA (MILLAS)

TIEMPO DE PROGRAMA		El tiempo de cada ejercicio = el tiempo de configuración /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDAD	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

PROGRAMA DE PULSO

TABLA DEL PROGRAMA HRC

HRC

EDAD	Pulsaciones por minuto			EDAD				EDAD			
	H	DEFECTO	L		H	DEFECTO	L		H	DEFECTO	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87

33	178	112	112
34	177	112	112
35	176	111	111

53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98

76	137	90	86
77	136	90	86
78	135	90	85
79	134	90	85
80	133	90	84

1. Cuando la máquina está encendida, pulse SELECT hasta que en la ventana de velocidad figure HRC. Si pulsa el botón "start" directamente, el sistema ofrecerá automáticamente datos de referencia para el usuario, tales como:

Programa HRC: La velocidad más alta es 10.0km/h; edad:30; pulso por defecto:114/minuto ;

2. Si pulsa el botón ENTER para fijar la edad, la ventana TIME mostrará la edad por defecto que es 30. El usuario puede escoger el rango de edad adecuado: el rango ajustable es de 15 a 80 (en el gráfico de HRC encontrará detalles de referencia)

3. Pulse nuevamente el botón ENTER para guardar la edad, el ordenador va a ofrecer el pulso adecuado en la ventana para referencia. Los usuarios también pueden escoger el pulso mediante el botón INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ y SPEED+. El rango ajustable es 84-195 (el gráfico de HRC le dará detalles para referencia).

4. Después de escoger la edad y el pulso, pulse el botón ENTER nuevamente para guardar y entrar en el sistema para fijar el tiempo. El tiempo por defecto es 10:00. El usuario puede pulsar "INCLINE+"、"INCLINE -"、"SPEED+"、"SPEED –" para cambiar el tiempo. El rango ajustable es 10:00 ~ 99:00

5. Pulse el botón ENTER para guardar entrar en el sistema de inicio o pulse START directamente para iniciarlo.

6. En el programa HRC, el usuario puede pulsar “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED –” para cambiar la velocidad y la inclinación, pero éstas cambiarán automáticamente para su objetivo

7. El primer minuto antes del ejercicio es la fase de calentamiento. El sistema no va a cambiar la velocidad y la inclinación, así que deberá cambiarlos usted. Un minuto después, el sistema va a aumentar la velocidad automáticamente 0,5km o 0,5 millas por vez, según su pulso. Si cuando llega a la velocidad más alta de este programa aún no puede alcanzar su objetivo, el sistema aumentará el nivel de inclinación (de a un nivel) para alcanzar su objetivo. Cuando llega al objetivo del usuario, la velocidad y la inclinación ya no cambian.

Importante: Siga usando la correa para el pecho, y asegúrese de que esté pegada a su piel en su pecho.

Rangos del programa

	PROGR	COMENZAR	RANGO DE CONFIG.	RANGO DE VISUALIZACIÓN
TIEMPO (MIN:SEG)	0:00	15:00	10:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINACIÓN (%)	0	0	0-15	0-15
VELOCIDAD (K/h)	1.0	1.0	1.0-18.0	1.0-18.0
DISTANCIA (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSO (Hipo/min)	P	N/A	N/A	60-200
CALORÍAS (TERM)	0	50	10-999	0 - 999

Función de detención de seguridad:

Al retirar la soga de seguridad la cinta se detiene inmediatamente. En todas las ventanas aparece “---“, se emiten 3 beeps, y la cinta se detiene. Coloque el extremo magnético de la soga de seguridad al ordenador, la cinta debe estar al inicio del ejercicio.

Apagado:

1. Apagar la máquina: Puede apagar la máquina para detener la cinta, que no se dañará en ningún momento.
2. En cualquier estado, puede pulsar POWER para cerrar la cinta.

Precauciones:

1. Le recomendamos mantener una velocidad baja al comienzo de una sesión y sostenerse de las barras hasta que se familiarice con la cinta de correr.
2. Coloque el extremo magnético de la cuerda de seguridad al ordenador y enganche el otro extremo a su ropa.
3. para finalizar el ejercicio con seguridad, pulse el botón PAUSE o jale la soga de seguridad para que la cinta se detenga inmediatamente.

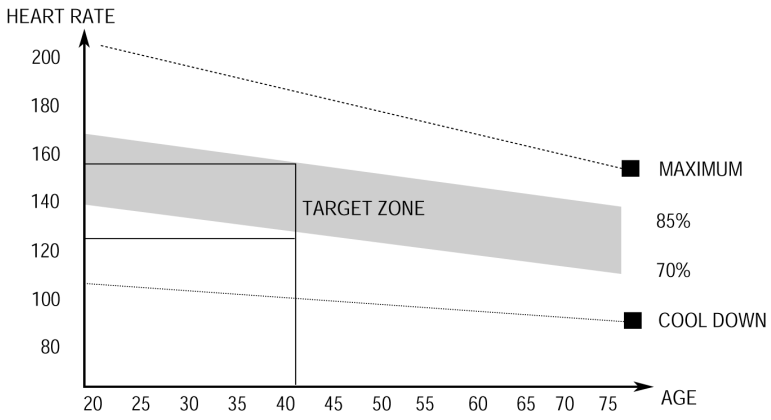
INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a la circulación sanguínea por todo el cuerpo y a que los músculos funcionen bien. También reduce el riesgo de sufrir calambres o lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Cada estiramiento debe mantenerse aproximadamente 30 segundos. No fuerce ni tire sus músculos para estirarlos. Si duele, **deténgase**.

2. Fase de ejercicio

Es la fase donde se hace el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de sus piernas se harán más fuertes. Fije un objetivo pero es muy importante mantener un ritmo constante. La cantidad de ejercicio debe ser suficiente para aumentar su pulso hasta la zona objetivo que figura en el siguiente gráfico.



Esta etapa debe durar por lo menos 12 minutos, aunque la mayoría de la gente comienza aproximadamente a los 15-20 minutos.

3. **Fase de enfriamiento**

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos baje el ritmo. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento: reducir el ritmo, continuar por unos 5 minutos. Se deben repetir los ejercicios de estiramiento, recordando no forzar ni tirar sus músculos en el estiramiento.

A medida que mejora su estado físico puede necesitar ejercitarse más tiempo o con más intensidad. Se recomienda entrenar al menos tres veces por semana, y si es posible, espaciar sus ejercicios en forma pareja a lo largo de la semana.

Para tonificar los músculos en la cinta deberá configurar la resistencia bastante alta. Esto pondrá más resistencia a los músculos de sus piernas y puede implicar que usted no pueda entrenarse tanto tiempo como le gustaría. Si también quiere mejorar su estado físico, deberá modificar su programa de ejercicio. Debe ejercitarse como siempre durante el calentamiento y el enfriamiento, pero hacia el final del ejercicio debe aumentar la resistencia, para que sus piernas trabajen más que de costumbre. Puede ser que tenga que reducir su velocidad para que su ritmo cardíaco se mantenga en la zona objetivo.

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted debe hacer. Cuando más duro y más tiempo ejercite más calorías quemará. Es lo mismo que cuando se entrenaba para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

NO TENSIONE DEMASIADO la cinta de correr. Esto puede reducir el rendimiento del motor y desgastar demasiado los rodillos.

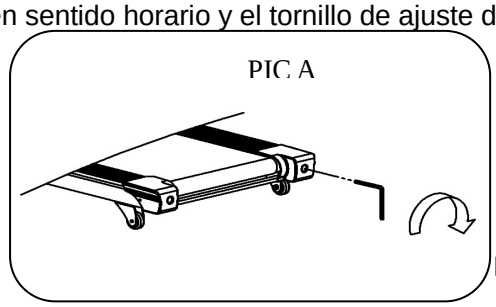
PARA CENTRAR LA CINTA:

● Coloque la máquina en una superficie pareja

● Lleve la cinta hasta una velocidad de unos 3,5 mph

● Si la cinta se ha deslizado hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho ½ giro en sentido horario y el tornillo de ajuste izquierdo ½ giro en sentido antihorario.

● Si la cinta se ha deslizado hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo ½ giro en sentido horario y el tornillo de ajuste derecho ½ giro en sentido antihorario.



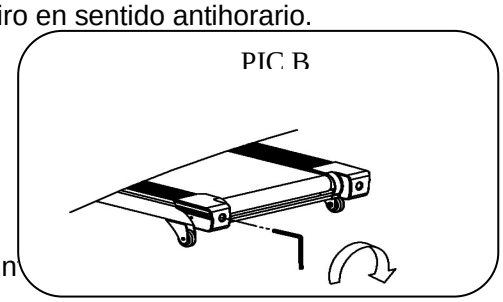


Figura B cin

ADVERTENCIAS: SIEMPRE DESENCHUFE LA MÁQUINA DE LA TOMA ELÉCTRICA ANTES DE LIMPIARLA O REPARARLA.

LIMPIEZA

Limpie la máquina regularmente para prolongar la vida útil de la cinta de correr. Mantenga la cinta limpia quitándole el polvo a diario. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a cada lado de la cinta de correr y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta de correr.

La parte superior de la cinta puede limpiarse con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de no arrojar líquidos dentro del marco del motor o debajo de la cinta.

Advertencia: siempre desenchufe la máquina de la toma eléctrica antes de quitar la cubierta del motor. Al menos una vez por año quite la cubierta del motor y aspire la cubierta del motor.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA Y LA CUBIERTA

Esta máquina está equipada con un sistema de cubierta prelubricado y de poco mantenimiento. La fricción de la cinta con la cubierta puede perjudicar el funcionamiento y la vida útil de su cinta de correr, por lo cual se necesita una lubricación periódica.

Recomendamos una inspección periódica de la cubierta.

Se recomienda lubricación de la cubierta según el siguiente cronograma:

- Poco uso (menos de 3 horas por semana) anualmente
- Mediano uso (3-5 horas por semana) cada seis meses
- Mucho uso (más de 5 horas por semana) cada tres meses

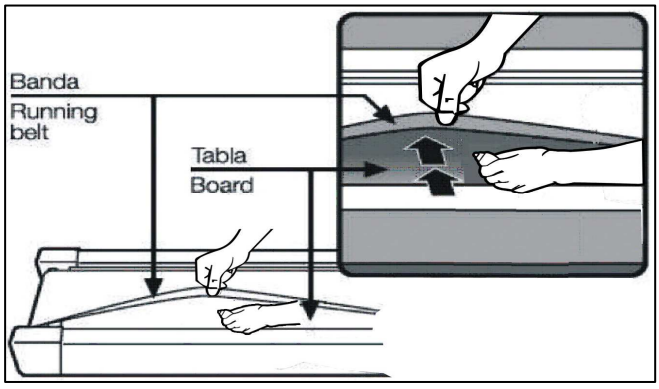
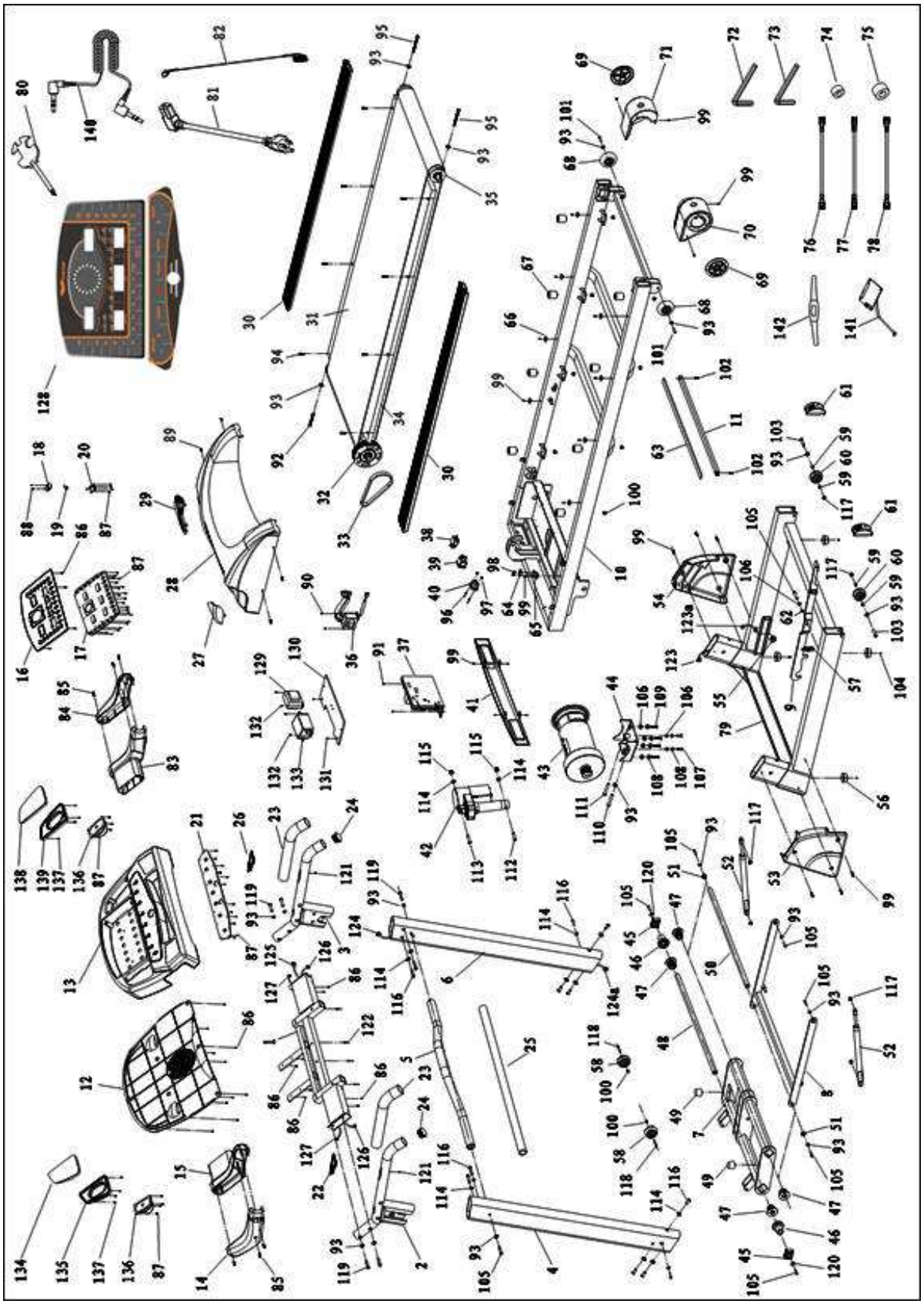


DIAGRAMA DE DESPIECE



LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	Espec.	CANT	Nº	DESCRIPCIÓN	Espec.	CANT
1	ORDENADOR		1	38	PROTECTOR SOBRECARGA		1
2	CONJUNTO DEL MANILLAR IZQUIERDO		1	39	INTERRUPTOR CUADRADO		1
3	CONJUNTO DEL MANILLAR DERECHO		1	40	TOMA DE CORRIENTE		1
4	MONTANTE IZQUIERDO		1	41	CUBIERTA FRONTAL DEL MOTOR		1
5	CONJUNTO DEL MANILLAR		1	42	MOTOR INCLINACIÓN		1
6	MONTANTE DERECHO		1	43	MOTOR DC		1
7	SUBENSAMBLE AJUSTE		1	44	ASIENTO DEL MOTOR		1
8	SUBENSAMBLE DE LA ESTRUCTURA DE SOPORTE		1	45	PIEZA DESLIZANTE		2
9	SUBENSAMBLE DEL PEDAL		1	46	COJINETE PLÁSTICO		2
10	ESTRUCTURA PRINCIPAL		1	47	TOPE DE TUBO INTERNO		4
11	TUBO DE FUERZA		1	48	EJE DEL RIEL DESLIZANTE		1
12	CUBIERTA INFERIOR ORDENADOR		1	49	ALMOHADILLA		2
13	CUBIERTA SUPERIOR ORDENADOR		1	50	EJE DE CONTROL DE LA UBICACIÓN		1
14	CUBIERTA EXTERIOR DEL MANILLAR IZQUIERDO		1	51	CUBIERTA EJE		2
15	CUBIERTA INTERNA DEL MANILLAR IZQUIERDO		1	52	CILINDRO		2
16	TABLERO DEL ORDENADOR		1	53	CUBIERTA DEL MONTANTE IZQ. INFERIOR		1
17	ORDENADOR		1	54	CUBIERTA MONTANTE DERECHO INFERIOR		1
18	HOJA DE HIERRO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD		1	55	TOPE PROTECTOR ANILLO		1

19	BOLA RESORTE LLAVE DE SEGURIDAD		1	56	TABLAS PARA PIES		4
20	SENSOR LLAVE DE SEGURIDAD		1	57	RESORTE EXTENSIBLE		1
21	PANEL DE BOTONES		1	58	RUEDA MOVIMIENTO		2
22	BOTÓN PULSO CON VELOCIDAD		1	59	CASQUILLO TAPA DE RUEDA		4
23	EMPUÑADURA DE ESPUMA	φ43*φ37*367	2	60	RUEDA DE TRANSPORTE		2
24	TAPA DE EXTREMO		2	61	TAPA DE LA RUEDA DE TRANSPORTE		2
25	EMPUÑADURA DE ESPUMA	φ39*φ31*820	1	62	CONJUNTO DE PEDAL		1
26	BOTÓN PULSO CON INCLINACIÓN		1	63	ALMOHADILLA EVA		1
27	CUBIERTA MOTOR IZQ.		1	64	SENSOR MAGNÉTICO		1
28	CUBIERTA MOTOR		1	65	PANEL DE CONEXIONES SENSOR		1
29	CUBIERTA MOTOR DER.		1	66	ARANDELA DEL RIEL LATERAL		8
30	RIEL LATERAL		2	67	ALMOHADÓN REDONDO		8
31	CINTA DE CORRER		1	68	RUEDA		2
32	RODILLO DELANTERO		1	69	CUBIERTA TAPA EXTREMO		1
33	CORREA DE TRANSMISIÓN	J200-8	1	70	TAPA DE EXTREMO IZQ.		1
34	TABLA DE CORRER		1	71	TAPA DE EXTREMO DER.		1
35	RODILLO TRASERO		1	72	DESTORNILLADOR 6#		1
36	TRANSFOR		1	73	DESTORNILLADOR 2,27kg		1
37	TABLERO DE CONTROL		1	74	NÚCLEO MAGNÉTICO		1

75	ARO MAGNÉTICO		1	111	PERNO	M8*75	1
76	LÍNEA SIMPLE CA		1	112	PERNO	M10*62	1
77	LÍNEA SIMPLE 1		2	113	PERNO	M10*45	1
78	LÍNEA SIMPLE 2		2	114	ARANDELA DE SEGURIDAD	10	14
79	ESTRUCTURA BASE		1	115	TUERCA	M10	1
80	LLAVE ALLEN		1	116	PERNO	M10*25	12
81	CABLE DE ALIMENTACIÓN ESTÁNDAR		1	117	TUERCA	M8	14
82	LLAVE DE SEGURIDAD		1	118	PERNO	M6*40	2
83	CUBIERTA INTERNA MANILLAR DERECHO		1	119	PERNO	M8*52	1
84	CUBIERTA EXTERNA MANILLAR DERECHO		1	120	ARANDELA C	8	2
85	TORNILLO	ST4.2*13	6	121	TORNILLO	ST4.2*35	2
86	TORNILLO	ST4.2*13	18	122	PERNO	M6*40	4
87	TORNILLO	ST2.9*6.5	37	123	CABLE INFERIOR ORDENADOR		1
88	TORNILLO	ST2.9*8	2	124	CABLE MEDIO ORDENADOR		1
89	PERNO	M5*8	5	125	CABLE SUPERIOR ORDENADOR		1
90	PERNO	M5*6	4	126	CABLE SUPERIOR PULSO		1
91	PERNO	M5*10	2	127	CABLE SUPERIOR PULSO MANILLAR		1
92	PERNO	M8*40	1	128	CALCOMANÍA DE LA CUBIERTA		1
93	ARANDELA DE SEGURIDAD	8	32	129	INDUCTANCIA	OPCIONAL	1
94	PERNO	M6*22	8	130	TABLERO DE CLAVIJAS	OPCIONAL	1

					DE CONTROL		
95	PERNO	M8*65	2	131	PERNO M5*12	OPCIONAL	2
96	PERNO	M3*10	2	132	TORNILLO ST4.2*9.5	OPCIONAL	4
97	TUERCA-C	M3	2	133	REACTANCIA	OPCIONAL	1
98	PERNO	M3*6	2	134	RED ALTAVOZ IZQUIERDO	OPCIONAL	1
99	TORNILLO	ST4.2*12	23	135	TABLERO DE CONEXIONES AUDIO IZQUIERDO	OPCIONAL	1
100	TUERCA	M6	10	136	ALTAVOZ	OPCIONAL	2
101	PERNO	M8*42	2	137	TORNILLO ST2.9*9.5	OPCIONAL	8
102	PERNO	M6*12	2	138	RED ALTAVOZ DERECHO	OPCIONAL	1
103	PERNO	M8*50	2	139	TABLERO DE CONEXIONES AUDIO DERECHO	OPCIONAL	1
104	PERNO	M6*16	4	140	CONECTOR MP3	OPCIONAL	1
105	PERNO	M8*25	8	141	RECEPTOR HRC	OPCIONAL	1
106	ARANDELA C	8	7	142	CINTURÓN DE PECHO	OPCIONAL	1
107	PERNO	M8*30	2				
108	ARANDELA DE SEGURIDAD RESORTE	8	4				
109	PERNO C	M8*20	2				
110	PERNO	M8*80	1				

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA	VERIFICACIÓN	CORRECCIÓN
La cinta de correr no arranca.	1. Si el enchufe y el cable están flojos.	1. Verificar si el enchufe y el cable están bien conectados.	1. Inserte el enchufe y el cable correctamente.
	2. No está enchufada.	2. Verifique que el interruptor de encendido esté en ON.	2. Reiniciar.
El motor no funciona.	1. La línea del motor es anormal.	1. Verifique que la línea del motor de control esté bien enchufada.	1. Inserte el cable del motor.
	2. NO pulsar la tecla START	2. Verifique que el botón sea válido o que el interruptor esté encendido.	2. Reinicie y pruebe la tecla START
	3. La cuerda de seguridad no está insertada	3. Verifique que la cuerda de seguridad esté bien enganchada.	3. Inserte la cuerda de seguridad.
	4. El enchufe del motor está flojo o el motor está averiado.	4. Pruebe si el motor está averiado.	4. Reemplace el motor.
	5. Las especificaciones de energía eléctrica son erróneas.	5. Verifique la especificación.	5. Escoja la especificación correcta para reiniciar la prueba.
No hay velocidad	El SENSOR no está bien colocado.	1. Verifique la distancia y el espacio entre el sensor y el imán.	1. Ajuste la distancia dentro de 5m/m.
		2. Controle el cable si el interruptor está desconectado.	2. Reemplace el cable o el SENSOR
		3. Controle que la conexión del cable esté en contacto.	3. Reinicie para insertar la conexión del cable.

Tablero de circuitos PA	El pasador del tablero de circuitos no se cierra bien o el conector no está bien colocado.	Quite la tapa inferior y presione el tablero de circuitos para ver si hay un cortocircuito o si está flojo.	Reemplace el conector y ajuste el pasador.
No funciona el sensor de pulso	El SENSOR no está bien colocado.	1. Vea si el cable está en cortocircuito o flojo.	1. Reemplace el cable o reinicie
		2. Verifique el cable y el ordenador si están bien conectados.	2. Reinicie para insertar el cable
	El sensor de pulso no está bien en contacto	3. Límpiese bien las manos.	3. Reinicie para probar.
E01	Mensaje de error.	1. El cable está mal conectado.	1. Use el multímetro para probar el cable.
		2. Baja tensión de alimentación eléctrica.	2. Verifique que el voltaje sea normal (DC12V)
			3. Problema de SCM.
E02	Golpes de tensión	1. Fallo en el tubo de alimentación	1. Cambie el tubo de alimentación
		2. Problema de circuito de salida	2. Reemplace el circuito de salida
		3. Motor averiado	3. Reemplace el motor.
E03	No hay señal del sensor.	1. Fallo en el cable del sensor	1. Cambie el cable del sensor
		2. El imán del motor ya no sirve	2. Reemplace o reinicie el imán del motor
		3 . Fallo en el circuito de salida	3. Reemplace el circuito de salida
E04	Problema de inclinación	1. Fallo del sistema	1. Reinicie el sistema
		2. Fallo en el motor de inclinación	2. Reemplace el motor de inclinación.

		3. Fallo en el circuito de salida	3 ． Reemplace el 24C02 o el circuito de salida
		4. El cable del motor de inclinación no está bien conectado	4. Inserte el cable del motor de inclinación.
E05	Protección de sobrecarga	1. Peso máximo excedido	1. No exceda el peso máximo del usuario de la cinta
		2. Fallo en el circuito de salida	2. Modifique la resistencia límite o cambie el circuito de salida
		3. Problema de tensión	3. Verifique que la tensión sea correcta
E06	Problemas de pruebas del sistema	1. La máquina tiene interferencias	1. Reinicie la cinta de correr
		2. Fallo en el circuito de salida	2. Reemplace el IGBT o el circuito de salida
E07	Cerrojo de seguridad	1. Fallo del cerrojo de seguridad	1. Reemplace el cerrojo de seguridad
		2. Fallo del ordenador	2. La pieza de acero del cerrojo de seguridad se ha caído, o reemplace el ordenador
E08	Mensaje de error 24C02	1. Problema de transferencia de datos	1. Reemplace el 24C02 EEPROM IC